

ΣΠΕΡΜΑ

ΣΕΞ + HIV



 **σύνθεση**
ΕΠΙΧΕΙΡΗΣΗ ΚΑΙ ΔΙΟΧΗ ΤΗΣ ΕΛΛΗΝΙΚΗΣ ΕΤΕΡΟΣΕΞΟΥΑΛΙΚΗΣ ΕΤΕΡΩΣΗΣ

Είμαστε μια ομάδα ακτιβιστών, άλλοι οροθετικοί άλλοι όχι. Ένας από τους βασικούς στόχους μας είναι να αποκτήσουν όσοι έχουν διαγνωστεί θετικοί στον HIV τα απαραίτητα

εφόδια για να συμμετέχουν ενεργά στις αποφάσεις που αφορούν την υγεία τους, ώστε να εξασφαλίσουν την καλύτερη δυνατή ποιότητα ζωής και να αντιμετωπίσουν τον κοινωνικό αποκλεισμό.

Όλοι μπορούμε να κάνουμε κάτι ενάντια στο AIDS, είτε είμαστε οροθετικοί είτε όχι. Το AIDS δεν είναι καταδίκη. Είναι πρόκληση για να προχωρήσουμε.

Το www.hiv.gr είναι ο πληρέστερος δικτυακός χώρος στα ελληνικά για θέματα που αφορούν τον HIV και τη σεξουαλική υγεία, από τη σκοπιά των ασθενών.

Το www.hiv.gr είναι έργο του μη κερδοσκοπικού σωματίου Σύνθεση. Στόχος της Σύνθεσης είναι να προσφέρει έγκυρη ενημέρωση με τρόπο κατανοητό αλλά συγχρόνως αποτελεσματικό και δυναμικό.

Η Σύνθεση εκδίδει ενημερωτικά φυλλάδια και το περιοδικό **10%**. www.10percent.gr

Στις στήλες υγείας του 10% θα ενημερωθείτε για πολλά θέματα υγείας όπως: πρωκτικό και στοματικό σεξ, κονδυλώματα, σύφιλη, ηπατίτιδες κ.ά.



Κάποιες φορές κινδυνεύεις περισσότερο να κολλήσεις HIV, σύμφωνα με νέες έρευνες για την ερωτική ζωή των γκέι αντρών.

Ο μεγαλύτερος κίνδυνος να κολλήσεις HIV είναι να σε πηδήξει χωρίς προφυλακτικό:

- Ένας άντρας που μολύνθηκε πρόσφατα με τον HIV.
- Ένας άντρας που έχει HIV αλλά ταυτόχρονα και κάποιο άλλο σεξουαλικά μεταδιδόμενο νόσημα (για συντομία: ΣΜΝ ή αλλιώς αφροδίσιο) που δεν έχει θεραπευτεί.

Και στις δύο αυτές περιπτώσεις το σπέρμα του οροθετικού άντρα (που ίσως να μην ξέρει καν ότι είναι οροθετικός) μπορεί να περιέχει υψηλά επίπεδα HIV. Αυτό σημαίνει ότι είναι πολύ μολυσματικός και η πιθανότητα να μεταδώσει τον HIV στον σύντροφό του είναι εξαιρετικά υψηλή.

Από τη στιγμή που κάποιος μολύνεται από τον HIV, μέσα σε λίγες μόνο μέρες γίνεται πάρα πολύ μολυσματικός και μπορεί να μεταδώσει τον ιό σε έναν άλλο γκέι άντρα.

Σε νέες έρευνες, οι επιστήμονες μέτρησαν πόσος HIV υπάρχει στο σπέρμα ενός οροθετικού (φορέα). Σύμφωνα με τα αποτελέσματα των ερευνών, μερικές φορές το σπέρμα περιέχει πολύ υψηλά ποσοστά ιού ενώ άλλες φορές πολύ χαμηλά.



Πράγματι, ο HIV δεν είναι από τους ιούς που μεταδίδονται πολύ εύκολα από ένα άτομο στο άλλο. Ωστόσο, μερικές φορές ο κίνδυνος μετάδοσης μπορεί να είναι πολύ υψηλός!

ΑΝ ΕΙΣΑΙ ΟΡΟΑΡΝΗΤΙΚΟΣ

Εάν δεν είσαι φορέας του ιού και σε πηδήξει ένας οροθετικός χωρίς προφυλακτικό, κάποιες φορές ο κίνδυνος μπορεί να είναι σχετικά μικρός. Κάποιες άλλες φορές όμως, αν το σπέρμα του περιέχει μεγάλη ποσότητα HIV, ο κίνδυνος μπορεί να είναι μεγάλος.

Αν εκείνη την περίοδο τυχαίνει να έχεις κάποιο άλλο σεξουαλικά μεταδιδόμενο νόσημα (π.χ. έρπητα, ηπατίτιδα), τότε αυξάνουν οι πιθανότητες να κολλήσεις HIV. (βλ. σελίδα 20)

Αν εσύ πηδήξεις έναν οροθετικό άντρα χωρίς προφυλακτικό, οι πιθανότητες να κολλήσεις είναι λιγότερες απ' ό,τι αν σε πηδήξει αυτός.

Ωστόσο, μπορεί τα επίπεδα HIV στο αίμα και στις βλέννες στα εσωτερικά τοιχώματα του κώλου του να είναι πολύ υψηλά και έτσι ο ιός μπορεί να εισχωρήσει στο αίμα σου από μικροτραυματισμούς ή ακόμα και μέσα από την ευαίσθητη περιοχή του δέρματος γύρω από το κεφάλι του πουλιού σου.

Εάν είσαι οροθετικός, τα επίπεδα ιού στο αίμα και στο σπέρμα σου μπορεί να αυξομειώνονται κατά καιρούς για πολλούς και διάφορους λόγους.

ΑΝ ΕΙΣΑΙ ΟΡΟΘΕΤΙΚΟΣ

Άλλο ιός στο αίμα και άλλο ιός στο σπέρμα. Τα τεστ ιικού φορτίου που κάνεις τακτικά στη Μονάδα σου, μετράνε πόσος ιός κυκλοφορεί στο **αίμα** σου, όχι στο **σπέρμα** σου.

Εάν είσαι οροθετικός, τα επίπεδα ιού στο αίμα σου και στο σπέρμα σου μπορεί να αυξομειώνονται κατά καιρούς για πολλούς και διάφορους λόγους.

Εάν παίρνεις φαρμακευτική αγωγή κατά του HIV και έχει περιοριστεί η ποσότητα του ιού στο αίμα σου (δηλαδή έχει πέσει το ιικό φορτίο) τότε μπορεί και το σπέρμα σου να έχει χαμηλή ποσότητα ιού. Παρ' όλα αυτά, εξακολουθείς να μπορείς να μεταδώσεις τον ιό.

Κάποιες φορές, όμως, ακόμη και όταν έχεις χαμηλό ή μη ανιχνεύσιμο ιικό φορτίο η ποσότητα ιού στο σπέρμα σου μπορεί να είναι αρκετά υψηλή.

Αν πηδήξεις κάποιον χωρίς προφυλακτικό όταν υπάρχει μεγάλη ποσότητα ιού στο σπέρμα σου, τότε υπάρχουν πολύ μεγαλύτερες πιθανότητες να τον μολύνεις με HIV.

Αν σε πηδήξει ένας οροαρνητικός χωρίς προφυλακτικό, υπάρχουν λιγότερες πιθανότητες να τον μολύνεις με HIV απ' ό,τι αν τον πηδάγες εσύ. Ωστόσο, ο κίνδυνος υπάρχει. Μπορεί τα επίπεδα HIV στο αίμα και στις βλέννες στα εσωτερικά τοιχώματα του κώλου σου να είναι πολύ υψηλά και ο ιός μπορεί να εισχωρήσει στο αίμα του εραστή σου από μικροτραυματισμούς ή ακόμα και μέσα από την ευαίσθητη περιοχή του δέρματος γύρω από το κεφάλι του πουλιού του.

Οι επιστήμονες μελέτησαν ομάδες γκέι αντρών και προσπάθησαν να υπολογίσουν τι πιθανότητες υπάρχουν ένας οροθετικός άντρας να μεταδώσει τον HIV σε έναν οροαρνητικό άντρα κατά τη διάρκεια πρωκτικού σεξ χωρίς προφυλακτικό.

Οι απαντήσεις διαφέρουν ανάλογα με τη μελέτη. Κάποιες μελέτες βρήκαν ότι οι πιθανότητες μετάδοσης του ιού είναι πολύ χαμηλές (π.χ. μία στις 1000 ή μία στις 120), ενώ άλλες βρήκαν ότι μπορεί να είναι υψηλές, όπως μία στις 30.

Σε καθησυχάζουν αυτοί οι αριθμοί; Είναι αλήθεια ότι όταν ένας οροαρνητικός άντρας κάνει σεξ χωρίς προφυλακτικό με έναν οροθετικό δεν είναι σίγουρο ότι θα μολυνθεί. Όμως αυτή δεν είναι όλη η αλήθεια.

Πρώτον, οι αριθμοί αφορούν τον **μέσο όρο**. Οι μελέτες περιλαμβάνουν μεγάλο αριθμό από οροθετικούς άντρες, πολλοί από τους οποίους είναι υγιείς (υπό θεραπεία) και άρα δεν μεταδίδουν εύκολα τον ιό.

Δεύτερον, οι μελέτες περιλαμβάνουν επίσης γκέι ζευγάρια, στα οποία αυτός που δεν έχει μολυνθεί από τον οροθετικό σύντροφό του ενδέχεται να έχει αναπτύξει κάποιου είδους αντίσταση στον ιό.

Εάν είσαι οροθετικός που έχεις μολυνθεί πρόσφατα ή πάσχεις από κάποιο σεξουαλικά μεταδιδόμενο νόσημα (ΣΜΝ), **είσαι 10 φορές πιο επικίνδυνος** να μεταδώσεις τον HIV σε σύγκριση με τον μέσο όρο των οροθετικών.

Εάν δεν είσαι οροθετικός, όσο πιο συχνά πηδιέσαι χωρίς προφυλακτικό τόσο μεγαλύτερες είναι οι πιθανότητες να μολυνθείς.

Εάν έχεις κάποιο σεξουαλικά μεταδιδόμενο νόσημα, τόσο πιο εύλωτος είσαι να μολυνθείς από τον HIV (βλ. σελ. ??).

Μια πρόσφατη μελέτη στο Σαν Φρανσίσκο, που υπολόγισε ότι η πιθανότητα μόλυνσης είναι μία στις 120, εντόπισε 9 άντρες οι οποίοι μολύνθηκαν από πρωκτικό σεξ χωρίς προφυλακτικό την πρώτη ή τη δεύτερη φορά που το έκαναν. Για τους συγκεκριμένους άντρες οι πιθανότητες μόλυνσης τελικά ήταν 100 στις 100 ή 50 στις 100

Κατά μέσο όρο, η πιθανότητα μόλυνσης μπορεί να είναι μία στις 120, αλλά υπάρχουν άντρες που μολύνονται κάνοντας σεξ χωρίς προφυλακτικό από την πρώτη κιόλας φορά.



Η πιθανότητα μετάδοσης του ιού HIV από πίπα είναι σχεδόν μηδενική.

Κάθε χρόνο, περίπου 40 με 50 γκέι άντρες στην Μεγάλη Βρετανία πιστεύεται ότι κολλάνε τον ιό παίρνοντας πίπα σε κάποιον άντρα που έχει HIV. Αυτός ο αριθμός είναι στην ουσία πάρα πολύ χαμηλός, αν λάβουμε υπόψη ότι κάθε χρόνο χιλιάδες γκέι άντρες παίρνουν πίπα από χιλιάδες οροθετικούς χωρίς να κολλήσουν. Με άλλα λόγια, 40-50 περιστατικά στις εκατομμύριες πίπες είναι ελάχιστο ποσοστό.

Αντιθέτως, είναι **πολύ περισσότερες** οι μολύνσεις που συμβαίνουν από πρωκτικό σεξ χωρίς προφυλακτικό – στη Μεγάλη Βρετανία υπολογίζεται ότι 1.500 γκέι άντρες κολλάνε HIV από πρωκτικό σεξ χωρίς προφυλακτικό.

Ο HIV μπορεί όντως να μεταδοθεί κατά τη διάρκεια του στοματικού έρωτα, αν λάβουμε υπόψη ότι ο HIV μπορεί να περάσει στην κυκλοφορία ενός άντρα από κοψίματα ή πληγές στη στοματική κοιλότητά του από το σπέρμα ή τα προσπερματικά υγρά ενός οροθετικού.

Σύμφωνα με μια νέα έρευνα, υπάρχει πιθανότητα τα κύτταρα αλλά και τα τοιχώματα της στοματικής κοιλότητας να μπορούν να απορροφήσουν τον HIV, ακόμα και χωρίς να υπάρχουν πληγές ή κοψίματα.

Το σάλιο λειτουργεί ως προστασία ως ένα βαθμό επειδή εξασθενεί τον ιό. Αν όμως ένας οροθετικός χύσει στο στόμα σου και τυχαίνει να έχει υψηλό ποσοστό HIV στο σπέρμα του, η προστασία του σάλιου μπορεί να μην αρκεί.

Όσο πιο συχνά κάνεις στοματικό έρωτα σε κάποιον που είναι φορέας του ιού ή σε κάποιον που δεν γνωρίζεις αν είναι φορέας ή όχι, τόσο αυξάνεις τις πιθανότητές σου να μολυνθείς, ειδικά εάν χύνει στο στόμα σου.

Αν είσαι οροθετικός, απόφευγε να χύνεις στο στόμα του συντρόφου σου, ακόμα και αν έχεις αρνητικό ιικό φορτίο!



Κάθε χρόνο, περίπου 40 με 50 γκέι άντρες στη Μεγάλη Βρετανία υπολογίζεται ότι κολλάνε HIV παίρνοντας πίπα σε κάποιον που έχει HIV. Στην Ελλάδα ο αντίστοιχος αριθμός δεν είναι γνωστός.

Μπορείς να μειώσεις τις πιθανότητες να κολλήσεις HIV με τους εξής τρόπους:

- Μην αφήνεις κανέναν να χύνει στο στόμα σου.
- Μην παίρνεις πίπα αν έχεις δαγκωθεί, τραυματίσει το εσωτερικό της στοματικής σου κοιλότητας ή αν έχεις άφθες έλκη ή πόνους στο στόμα ή ουλίπδα.
- Μην παίρνεις πίπα αν έχεις πονόλαιμο, κάποια μόλυνση στη στοματική σου κοιλότητα ή αν έχεις πάει στον οδοντίατρο για θεραπεία τις τελευταίες μέρες.
- Μην βουρτσίζεις τα δόντια σου και μη χρησιμοποιείς οδοντικό νήμα πριν ή αμέσως μετά το στοματικό σεξ, ώστε να μην προκαλέσεις πληγές στα ούλα σου. Απόφυγε επίσης το ξέπλυμα του στόματος σου με στοματικό διάλυμα πριν ή μετά το στοματικό σεξ.

Αν θέλεις να είσαι τελείως ασφαλής, μπορείς φυσικά να χρησιμοποιείς προφυλακτικά με γεύσεις όταν γλύφεις κάποιον.

Να θυμάσαι ότι και τα υπόλοιπα σεξουαλικά μεταδιδόμενα νοσήματα, όπως η βλεννόρροια, η σύφιλη, ο έρπητας, τα χλαμύδια και η μη ειδική ουρηθρίτιδα μπορούν να μεταδοθούν όταν παίρνεις ή σου παίρνουν πίπα.



Ο HIV δεν μπορεί να διαπεράσει τα προφυλακτικά, οπότε αν το προφυλακτικό δεν σκιστεί ή δεν βγει κατά λάθος, σε προστατεύει καλά από το να κολλήσεις HIV όταν κάνεις πρωκτικό σεξ.

Πολλοί γκέϊ άντρες επιλέγουν να μην κάνουν πρωκτικό σεξ ώστε να μην κινδυνεύσουν να μολυνθούν οι ίδιοι ή οι σύντροφοί τους με HIV. Εάν όμως πηδάς ή πηδιάσαι από τον κώλο, τότε οι ακόλουθες πληροφορίες θα σε βοηθήσουν να αποφύγεις προβλήματα με τα προφυλακτικά:

- Διάλεγε προφυλακτικά που δεν είναι ούτε πολύ μεγάλα αλλά ούτε και πολύ μικρά για το πουλί σου.
- Μη βάζεις λιπαντικό πάνω στο πουλί σου πριν φορέσεις το προφυλακτικό (μπορεί να βγει).
- Ξετύλιγε ολόκληρο το προφυλακτικό σε όλο το μήκος του πουλιού σου μέχρι τη βάση.
- Βάζε μπόλικο λιπαντικό σε όλο το προφυλακτικό που φόρεσες, αλλά και **μέσα** και γύρω από τον κώλο του εραστή σου.
- Κάθε τόσο κατά τη διάρκεια του σεξ τσέκαρε ότι το προφυλακτικό βρίσκεται στη θέση του και ότι εξακολουθεί να είναι ξετυλιγμένο μέχρι τη βάση του πουλιού σου.
- Βάζε κι άλλο λιπαντικό κάθε τόσο. Το λιπαντικό στεγνώνει εύκολα.
- Άλλαξε προφυλακτικό κάθε μισή ώρα. Δεν αντέχουν για πάντα!
- **Οπωσδήποτε** χρησιμοποίησε μό- νο **υδατοδιαλυτό** λιπαντικό (τύπου KY Jelly). Όχι κρέμα, βαζελίνη ή λάδια!



ΠΟΣΟΙ ΓΚΕΪ ΑΝΤΡΕΣ ΚΟΛΛΑΝΕ

HIV ΚΑΘΕ ΧΡΟΝΟ;

Σύμφωνα με τις επίσημες στατιστικές του Υπουργείου Υγείας, στην Ελλάδα ζουν 5.258 άντρες που έχουν HIV και το ξέρουν. Υπολογίζεται ότι άλλοι **10.000** άντρες έχουν HIV αλλά δεν το γνωρίζουν.

Περίπου 400 γκέϊ και αμφιφυλόφιλοι άντρες κολλάνε HIV κάθε χρόνο στην Ελλάδα.

Τη χρονιά που έρχεται, υπολογίζεται ότι άλλοι 400 γκέϊ άντρες θα μολυνθούν με τον HIV. Αυτοί οι 400 άντρες είναι πάρα πολύ πιθανό να μεταδώσουν τον ιό σε άλλους άντρες τους πρώτους μήνες αφού μολυνθούν οι ίδιοι. Πρώτον επειδή θα είναι πολύ πιο μολυσματικοί από άλλους οροθετικούς και δεύτερον επειδή δεν θα ξέρουν ούτε οι ίδιοι ότι έχουν ήδη μολυνθεί. Σχεδόν και οι 400 θα κολλήσουν κάνοντας πρωκτικό σεξ χωρίς προφυλακτικό.

Η χρήση προφυλακτικών στο πρωκτικό σεξ είναι ο καλύτερος τρόπος για να σταματήσει η εξάπλωση του HIV.

ΚΙ ΑΝ ΚΑΤΣΕΙ Η ΣΤΡΑΒΗ ΠΑΝΩ

ΣΤΟ ΚΑΛΥΤΕΡΟ, ΤΙ ΚΑΝΩ;

Αν πιστεύεις ότι υπάρχει πιθανότητα να κόλλησες HIV επειδή πηδήχτηκες χωρίς προφυλακτικό με κάποιον οροθετικό ή αν σκίστηκε ή βγήκε το προφυλακτικό κατά λάθος και ο άλλος έχυσε μέσα σου, πρέπει να πας κατευθείαν σε κάποιο τμήμα κλινικής που ειδικεύεται στον HIV. Αυτές είναι οι Μονάδες Ειδικών Λοιμώξεων (ΜΕΛ) των μεγάλων νοσοκομείων της Αθήνας, Θεσσαλονίκης, Πάτρας, Αλεξανδρούπολης, Ηρακλείου, Ρόδου.

Οι ΜΕΛ θα σου προσφέρουν μια θεραπεία που είναι γνωστή ως **Προφύλαξη μετά από Έκθεση** στον ιό (ΠΜΕ, post-exposure prophylaxis). Αυτό στην πράξη σημαίνει ότι θα παίρνεις κάποια φάρμακα ενάντια στον ιό για περίπου ένα μήνα.

Οι γιατροί πιστεύουν ότι η ΠΜΕ μπορεί να εμποδίσει τη μόλυνσή σου από τον HIV, **αν και δεν είναι 100% σίγουρο**. Πρέπει επίσης να ξέρεις ότι αυτά τα φάρμακα ενδέχεται να προκαλέσουν παρενέργειες (διάρροια ή αδιαθεσία), γι' αυτό και ίσως σου δοθεί επιπλέον φαρμακευτική αγωγή για να τις αντιμετωπίσεις.

Αν σου συμβεί μια στραβή πρέπει να πας στη ΜΕΛ σε ώρες λειτουργίας, να μιλήσεις με έναν γιατρό, να εξηγήσεις τι ακριβώς συνέβη και να ζητήσεις τη θεραπεία ΠΜΕ.

Πρέπει να αρχίσεις το ΠΜΕ το συντομότερο δυνατόν και οπωσδήποτε **μέσα στις επόμενες 72 ώρες** μετά το σεξ που είχες χωρίς προφύλαξη. Εάν είναι Σαββατοκύριακο και η ΜΕΛ είναι κλειστή, πήγαινε κατευθείαν στα επείγοντα σε οποιοδήποτε δημόσιο εφημερεύον νοσοκομείο και ζήτη να μιλήσεις με κάποιο γιατρό. Δυστυχώς, δεν είναι όλοι οι γιατροί ενήμεροι, οπότε επίμενε!

Η ΜΕΛ θα σου ζητήσει να κάνεις πρώτα ένα τεστ HIV, ώστε να είναι σίγουροι ότι δεν έχεις ήδη HIV από παλιότερη μόλυνση.

Οι γιατροί πιστεύουν ότι αν πάθεις ατύχημα και πάρεις ΠΜΕ έχει πολλές πιθανότητες να μην κολλήσεις HIV.

ΠΩΣ ΜΠΟΡΩ ΝΑ ΜΑΘΩ

ΑΝ ΜΟΛΥΝΘΗΚΑ ΠΡΟΣΦΑΤΑ;

Εάν κόλλησες HIV πρόσφατα, είναι πολύ πιθανό να μην έχεις κανένα σύμπτωμα.

Το ένα τέταρτο ή και περισσότεροι από όσους κόλλησαν HIV πρόσφατα δεν παρατηρούν κανένα σημάδι ασθένειας.

Από την άλλη, περίπου τα τρία τέταρτα των ανθρώπων που μολύνθηκαν πρόσφατα παρατηρούν κάποιο είδος αδιαθεσία, καθώς το σώμα τους αντιδρά στον ιό.

Η λεγόμενη «ορομετατροπή» είναι η αντίδραση του οργανισμού στη μόλυνση με τον ιό και μοιάζει με γρίπη. Μπορεί να συνοδεύεται με πυρετό, πόνο στους μύες και μια γενικότερη αίσθηση αδιαθεσίας. Είναι επίσης πιθανόν να εμφανίσεις δερματικό εξάνθημα, πονοκεφάλους, πόνο στις αρθρώσεις, πονόλαιμο, έλκη στο στόμα και ναυτία.

Μερικοί παρουσιάζουν λευκοπλακία στο στόμα, απώλεια όρεξης, διάρροια και απώλεια βάρους. Μπορεί να παρουσιάσεις διόγκωση στους λεμφαδένες, έλκος στον φάρυγγα ή στα γεννητικά όργανα.

Αυτά τα συμπτώματα μπορεί να αρχίσουν από 2 έως 12 βδομάδες μετά τη μόλυνση. Συνήθως τα συμπτώματα διαρκούν από 10 μέρες μέχρι και 2 βδο-

μάδες, αλλά ενδέχεται να κρατήσουν περισσότερο, μέχρι και 5 βδομάδες.

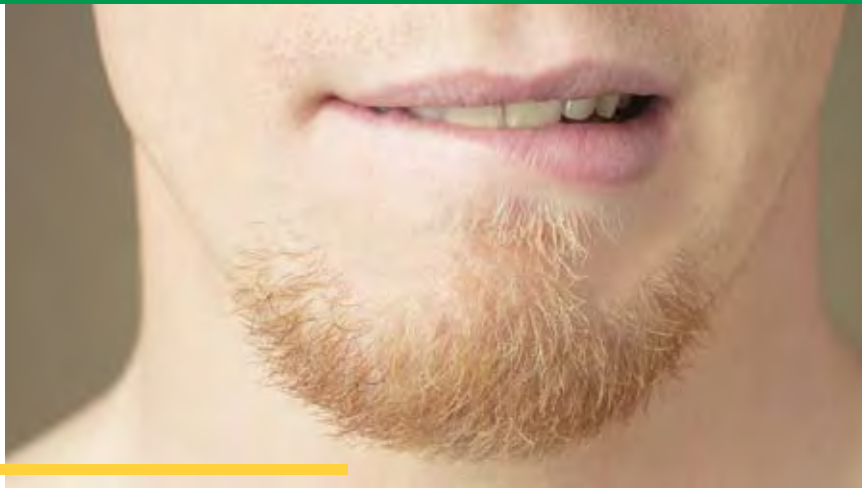
Προσοχή! Αυτά τα συμπτώματα μπορούν να οφείλονται και σε άλλες ασθένειες.

Ο μόνος τρόπος για να μάθεις εάν κόλλησες HIV είναι να κάνεις το τεστ!



Περίπου το 1/4 των ανθρώπων που κόλλησαν HIV πρόσφατα δεν παρουσιάζουν κανένα σύμπτωμα. Κάποιοι άλλοι περνούν τη λεγόμενη «ορομετατροπή», μια ασθένεια ήπιας μορφής, που μοιάζει με γρίπη.

ΠΟΣΟ ΜΕΤΑΔΟΤΙΚΟΣ ΕΙΜΑΙ ΤΗΝ ΠΕΡΙΟΔΟ ΠΟΥ ΜΟΛΙΣ ΜΟΛΥΝΘΗΚΑ;



Τις πρώτες μέρες, βδομάδες και μήνες αφού μολύνθηκες είσαι πάρα πολύ επικίνδυνος!

Αυτή την περίοδο, ο ιός πολλαπλασιάζεται πάρα πολύ γρήγορα στο σώμα σου. Τίποτα δεν μπορεί να τον σταματήσει γιατί το ανοσοποιητικό σου σύστημα δεν έχει προλάβει να αντιδράσει.

Το ιικό φορτίο στο αίμα σου μπορεί να είναι από ένα εκατομμύριο έως και τέσσερα εκατομμύρια αντίγραφα ανά κυβικό αίματος!

Το ιικό φορτίο στο σπέρμα σου μπορεί να από 100.000 έως 400.000!

Αυτό το διάστημα είναι πάρα πολύ εύκολο να μεταδώσεις τον ιό σε έναν άλλον άντρα εάν κάνεις σεξ χωρίς προφυλακτικό.

Εάν έχεις επίσης συμπτώματα ορομετατροπής (βλ. προηγούμενη σελίδα), όσο πιο άσχημα είναι τα συμπτώματα τόσο πιθανότερο είναι να έχεις πάρα πολύ υψηλό ιικό φορτίο.

Από τη στιγμή που ο οργανισμός σου αρχίζει να καταπολεμά τον HIV, το ιικό φορτίο στο αίμα σου και στο σπέρμα σου θα πέσει αρκετά.

Αυτό όμως μπορεί να πάρει έως και έξι μήνες. Μέχρι τότε μπορεί να είσαι πάρα πολύ επικίνδυνος.



ΠΩΣ ΜΠΟΡΩ ΝΑ ΞΕΡΩ ΠΟΣΟ ΚΙΝΔΥΝΕΥΟΥΜΕ ΕΓΩ Ή Ο ΕΡΑΣΤΗΣ ΜΟΥ;

Αν είσαι οροθετικός είναι αδύνατο να ξέρεις ακριβώς πόσο μεταδοτικός μπορεί να είσαι σε συγκεκριμένες χρονικές στιγμές.

Σίγουρα θα είσαι πιο μεταδοτικός στις περιπτώσεις που περιγράφουμε στις επόμενες σελίδες (14-15). Πέρα από αυτές τις περιπτώσεις, οι μόνες ενδείξεις που έχεις για το πόσο επικίνδυνος είναι να μεταδώσεις τον ιό στους ερωτικούς συντρόφους σου είναι τα τακτικά τεστ ιικού φορτίου που κάνεις, τα οποία δείχνουν πόσος ιός κυκλοφορεί στο αίμα σου.

Το τεστ ιικού φορτίου μετράει πόσος ιός κυκλοφορεί στο αίμα σου. Όσο υψηλότερο είναι το ιικό φορτίο, τόσο πιο πολύς ιός κυκλοφορεί και άρα τόσο πιο επικίνδυνος είσαι να μεταδώσεις τον ιό.

Αν παίρνεις αγωγή κατά του ιού HIV, τα τεστ ιικού φορτίου δείχνουν πόσο αποτελεσματικά είναι τα φάρμακα

στην καταπολέμηση του ιού.

Σκοπός των φαρμάκων που παίρνεις είναι να ελαχιστοποιήσουν όσο περισσότερο γίνεται τον ιό στο αίμα σου. Απώτερος στόχος σου είναι να υπάρχουν λιγότερα από 50 αντίγραφα HIV σε κάθε κυβικό εκατοστό στο αίμα σου. Αν τα φάρμακα ρίξουν τόσο χαμηλά το ιικό φορτίο τότε τον καταπολεμούν αποτελεσματικά και λέμε ότι το ιικό φορτίο είναι «αρνητικό» ή «μη ανιχνεύσιμο».

Ακόμα όμως κι αν το ιικό σου φορτίο είναι αρνητικό ή μη ανιχνεύσιμο δεν σημαίνει ότι δεν υπάρχει καθόλου ιός στο αίμα σου. Το μόνο που σημαίνει είναι ότι τα τεστ που υπάρχουν δεν μπορούν να μετρήσουν ενδείξεις χαμηλότερες από αυτήν.

Μέσα σε ελάχιστες μέρες αφού μολυνθείς, το ιικό φορτίο στο σπέρμα σου ανεβαίνει σε τεράστια επίπεδα!

Ακόμα και αν έχεις πολύ χαμηλό ή αρνητικό ιικό φορτίο, εξακολουθείς να μπορείς να μεταδώσεις τον ιό κάνοντας πρωκτικό σεξ χωρίς προφύλαξη.





ΑΝ ΕΙΜΑΙ ΟΡΟΘΕΤΙΚΟΣ, ΠΟΤΕ ΚΙΝΔΥΝΕΥΩ

ΠΕΡΙΣΣΟΤΕΡΟ ΝΑ ΜΟΛΥΝΩ ΤΟΥΣ ΣΥΝΤΡΟΦΟΥΣ ΜΟΥ;

Κινδυνεύεις περισσότερο να μολύνεις τους συντρόφους σου:

- τις πρώτες μέρες, βδομάδες ή μήνες αφότου μολύνθηκες εσύ.
- όταν έχεις κάποιο σεξουαλικά μεταδιδόμενο νόσημα – εκτός κι αν ο HIV έχει περιοριστεί σημαντικά χάρη στη φαρμακευτική αγωγή κατά του HIV.

Αν δεν παίρνεις ακόμα φαρμακευτική αγωγή κατά του HIV τότε κινδυνεύεις περισσότερο να μολύνεις τους συντρόφους σου:

- όταν ο ιός αρχίσει να πολλαπλασιάζεται ταχύτατα στο σώμα σου και να καταστρέφει το ανοσοποιητικό σου σύστημα (αύξηση ιικού φορτίου).
- όταν αρχίσεις να παίρνεις φαρμακευτική αγωγή αλλά τα φάρμακα δεν είναι τόσο αποτελεσματικά όσο θα έπρεπε.

Εάν ήδη παίρνεις φαρμακευτική αγωγή κατά του ιού, κινδυνεύεις να μολύνεις τους συντρόφους σου περισσότερο απ' ό,τι κανονικά:

- αν δεν παίρνεις τα αντιρετροϊκά σου φάρμακα όταν και όπως πρέπει (κακή τήρηση της αγωγής).
- αν αποφασίσεις να διακόψεις τη φαρμακευτική σου αγωγή για ένα διάστημα.
- αν η φαρμακευτική αγωγή αποτύχει να θέσει υπό έλεγχο τον HIV
- αν αρχίσεις να αρρωσταίνεις σοβαρά εξαιτίας του HIV.

Επίσης κινδυνεύεις να μολύνεις τους συντρόφους σου περισσότερο απ' ό,τι κανονικά:

- εάν κολλήσεις γρίπη ή κάποια άλλη αρρώστια (εκτός εάν ο ιός σου έχει κατασταλεί πλήρως χάρη στα φάρμακα που παίρνεις – δηλαδή έχεις μη ανιχνεύσιμο ιικό φορτίο)
- εάν ρίξεις την άμυνα του οργανισμού σου επειδή πίνεις πάρα πολύ αλκοόλ ή κάνεις πολλά ναρκωτικά
- εάν υποφέρεις από υπερβολικό άγχος
- εάν δεν τρέφεις κανονικά.

Μπορεί επίσης να κινδυνεύεις να μολύνεις τους συντρόφους σου περισσότερο απ' ό,τι κανονικά:

- αν σου βάλουν δάκτυλο στον κώλο, σε πηδήξουν ή σου κάνουν fisting πριν πηδήξεις εσύ κάποιον άλλο. (βλ. σελ. 22)

ΑΝ ΤΟ ΙΙΚΟ ΦΟΡΤΙΟ ΜΟΥ ΕΙΝΑΙ ΧΑΜΗΛΟ, ΣΗΜΑΙΝΕΙ ΟΤΙ ΕΧΩ ΚΑΙ ΧΑΜΗΛΟ ΙΙΚΟ ΦΟΡΤΙΟ ΣΤΟ ΣΠΕΡΜΑ ΜΟΥ;

**Όχι! Το τεστ ιικού φορτίου μετράει την ποσότητα του HIV στο αίμα σου.
Δεν μετράει την ποσότητα του ιού στο σπέρμα σου.**

Στους περισσότερους άντρες που έχουν κατεβάσει το επίπεδο HIV σε μη ανιχνεύσιμο επίπεδο και το διατηρούν υπό έλεγχο, το χαμηλό ιικό φορτίο στο αίμα συνήθως σημαίνει και χαμηλό ιικό φορτίο στο σπέρμα.

Αυτό όμως δεν ισχύει πάντα! Μια μελέτη στη Γαλλία έδειξε ότι το 5-10% των αντρών με χαμηλό ιικό φορτίο στο αίμα έχει αρκετά υψηλό ιικό φορτίο στο σπέρμα.

Το ιικό φορτίο στο σπέρμα μπορεί να παραμείνει υψηλό αρκετό καιρό αφού το ιικό φορτίο στο αίμα πέσει σε μη ανιχνεύσιμα επίπεδα. Επίσης, μερικές φορές το ιικό φορτίο στο σπέρμα μπορεί να αυξηθεί πολύ πιο γρήγορα από το ιικό φορτίο στο αίμα!

Με άλλα λόγια, το μη ανιχνεύσιμο ιικό φορτίο στο αίμα δεν σημαίνει κατ' ανάγκη και μη ανιχνεύσιμο ιικό φορτίο στο σπέρμα.

Ακόμα κι αν τα δύο ιικά φορτία αντιστοιχούσαν πάντα το ένα με το άλλο, αυτό δεν θα σήμαινε ότι δεν υπάρχει κίνδυνος να μεταδώσεις τον ιό σε άλλους.

Εξακολουθείς να έχεις τον ιό στο σπέρμα σου και εξακολουθείς να μπορείς να τον μεταδώσεις αν δεν χρησιμοποιείς προφυλακτικά όταν κάνεις σεξ.

Είναι λάθος να πιστεύεις ότι μπορείς να σταματήσεις να φοράς προφυλακτικό επειδή έχεις μη ανιχνεύσιμο ιικό φορτίο.

Άλλωστε, το ιικό φορτίο μπορεί να εκτιναχτεί πάρα πολύ γρήγορα. Αν ο HIV δεν είναι πλήρως υπό έλεγχο και κολλήσεις κάποιο ΣΜΝ, π.χ. βλεννόρροια, το ιικό φορτίο στο σπέρμα μπορεί να εκτιναχτεί σε πάρα πολύ υψηλά επίπεδα. Αν αρρωστήσεις με γρίπη ή αν η αντιρετροϊκή φαρμακευτική σου αγωγή δεν είναι πια αποτελεσματική, το ιικό φορτίο στο σπέρμα σου θα ανέβει επίσης.

ΜΠΟΡΩ ΝΑ ΜΕΤΡΗΣΩ ΤΟ ΙΙΚΟ ΦΟΡΤΙΟ ΣΤΟ ΣΠΕΡΜΑ ΟΠΩΣ ΤΟ ΜΕΤΡΑΩ ΣΤΟ ΑΙΜΑ;

Το ιικό φορτίο του HIV στο σπέρμα μετριέται με τον ίδιο τρόπο όπως και στο αίμα. Ωστόσο, το τεστ ιικού φορτίου στο σπέρμα χρησιμοποιείται μόνο σε έρευνες. Σε καμία χώρα του κόσμου δεν γίνονται τεστ μέτρησης ιικού φορτίου στο σπέρμα και είναι άκρως απίθανο να σου το προτείνει ο/η γιατρός που σε παρακολουθεί.

ΑΝ ΕΧΩ ΗΔΗ HIV, ΜΠΟΡΩ ΝΑ ΚΑΝΩ ΣΕΞ ΧΩΡΙΣ ΠΡΟΦΥΛΑΚΤΙΚΟ ΜΕ ΑΛΛΟΥΣ ΟΡΟΘΕΤΙΚΟΥΣ;

Κάποιοι οροθετικοί πιστεύουν ότι από τη στιγμή που έχουν ήδη HIV μπορούν να κάνουν σεξ με άλλους οροθετικούς χωρίς να βάζουν προφυλακτικό και χωρίς να κινδυνεύουν. Αυτό όμως δεν ισχύει!

Ο ιός HIV δεν είναι ένας. Υπάρχουν πολλές διαφορετικές παραλλαγές του (στελέχη). Κάποιες από αυτές είναι πιο επικίνδυνες και επιθετικές από άλλες.

Εάν κάνεις σεξ με έναν άλλον οροθετικό κινδυνεύεις να κολλήσεις τον δικό του HIV. Αυτό λέγεται **επιμόλυνση**.

Με την επιμόλυνση μπορεί να μολυνθείς με ένα πιο επιθετικό στέλεχος.

Επίσης υπάρχει κίνδυνος να επιμολυνθείς με ένα στέλεχος του HIV που έχει ήδη **ανθεκτικότητα** στα φάρμακα (δηλαδή, τα φάρμακα έχουν πάψει να του κάνουν τίποτα). Αυτό σημαίνει ότι ένα ή περισσότερα από τα φάρμακα που παίρνεις ή θα πάρεις θα πάψει να έχει αποτέλεσμα.

Εξάλλου, υπάρχει πιθανότητα να κολλήσεις και διάφορα ΣΜΝ.



ΠΟΣΟ ΨΗΛΑ ΜΠΟΡΕΙ ΝΑ ΦΤΑΣΕΙ ΤΟ ΙΙΚΟ ΦΟΡΤΙΟ ΣΤΟ ΣΠΕΡΜΑ ΜΟΥ;

Συνήθως αλλά όχι πάντα, το ιικό φορτίο στο σπέρμα σου υπολογίζεται κάπου ανάμεσα στο ένα δεύτερο μέχρι το ένα δέκατο του ιικού φορτίου στο αίμα σου.

Με άλλα λόγια, αν το ιικό φορτίο στο αίμα σου είναι μη ανιχνεύσιμο, (δηλαδή είναι κάτω από 50), τότε το ιικό φορτίο στο σπέρμα σου μπορεί να είναι μεταξύ 5 και 25.

Ωστόσο, αυτή η αναλογία των δύο ιικών φορτίων μπορεί να αλλάξει. Γι' αυτό, στην πράξη δεν είναι ασφαλές να υπολογίζεις το ιικό φορτίο στο σπέρμα σου με βάση το ιικό φορτίο στο αίμα σου.

Αν μολύνθηκες πρόσφατα με τον ιό, τότε αν αρρωστήσεις ή κολλήσεις κάποιο σεξουαλικά μεταδιδόμενο νόσημα, το ιικό φορτίο στο σπέρμα σου μπορεί να είναι διπλάσιο απ' ό,τι στο αίμα σου!

Σε κάποιες ακραίες περιπτώσεις, το ιικό φορτίο στο σπέρμα μπορεί να φτάσει μέχρι και 50 φορές υψηλότερα.

Αυτές οι περιπτώσεις παρατηρούνται σε άντρες που έχουν κολλήσει κάποιο ΣΜΝ, ειδικά εάν αυτό βρίσκεται και σε έξαρση στην περιοχή των γενετικών οργάνων – δηλαδή στα αγγεία που βρίσκονται κοντά στο πέος και τους όρχεις.

Σε κάποιες ακραίες περιπτώσεις, το ιικό φορτίο στο σπέρμα μπορεί να φτάσει μέχρι και 50 φορές υψηλότερα.

Μέσα σε λίγες μόνο μέρες, βδομάδες ή μήνες από τη στιγμή που ένας άντρας μολυνθεί με τον ιό HIV, το ιικό φορτίο στο σπέρμα του μπορεί να φτάσει και τα 100.000 αντίγραφα ανά κυβικό εκατοστό.

Σε κάποιους άντρες που μολύνθηκαν πρόσφατα, το ιικό φορτίο στο σπέρμα τους μπορεί να φτάσει και τα 400.000.

Χαμηλό ιικό φορτίο στο σπέρμα θεωρείται αυτό που είναι κάτω από 1.000.

Εάν μολύνθηκες πρόσφατα με τον HIV, θα χρειαστούν 6 μήνες για να μειωθεί το ιικό φορτίο στο σπέρμα σου και να διατηρηθεί σε επίπεδα κάτω από 1.000.

Εάν είσαι οροθετικός και κολλήσεις κάποιο σεξουαλικά μεταδιδόμενο νόσημα, το ιικό φορτίο στο σπέρμα σου μπορεί να ανέβει στα 100.000.

Εάν έχεις κάποιο σεξουαλικά μεταδιδόμενο νόσημα σε έξαρση στην περιοχή κοντά στο πέος και τους όρχεις σου (π.χ. βλεννόρροια), το ιικό φορτίο στο σπέρμα σου μπορεί να φτάσει και τα 400.000.

Εάν κολλήσεις γρίπη ή κάποια άλλη ασθένεια, το ιικό φορτίο στο σπέρμα σου μπορεί ν' ανέβει στα 10.000.

Εάν ο HIV αρχίσει να πολλαπλασιάζεται και να καταστρέφει το ανοσοποιητικό σου σύστημα, το ιικό φορτίο στο σπέρμα σου μπορεί να είναι μεταξύ 5.000 και 100.000 ή και περισσότερο.

Εάν αρχίσεις αντιρετροϊκή φαρμακευτική αγωγή και είναι αποτελεσματική, τότε το ιικό φορτίο στο σπέρμα σου μπορεί να πέσει στα χαμηλότερα δυνατά επίπεδα.

Πάντως, ακόμα και μετά από 6 μήνες αντιρετροϊκή φαρμακευτική αγωγή, κάποιοι άνθρωποι εξακολουθούν να έχουν ιικό φορτίο στο σπέρμα τους 10.000 ή και παραπάνω.

Εάν δεν τηρείς το αυστηρό πρόγραμμα λήψης της φαρμακευτικής αγωγής κατά του HIV, το ιικό φορτίο στο σπέρμα σου μπορεί να είναι υψηλό, γύρω στα 7.000. Αυτό σε κάνει πιο μολυσματικό.



ΕΑΝ ΕΙΜΑΙ ΟΡΟΘΕΤΙΚΟΣ, ΓΙΑΤΙ ΤΑ ΣΜΝ

ΜΕ ΚΑΝΟΥΝ ΠΙΟ ΜΕΤΑΔΟΤΙΚΟ;

Εάν είσαι οροθετικός είναι πιο πιθανό να μεταδώσεις τον ιό στον ερωτικό σου σύντροφο κάνοντας πρωκτικό σεξ χωρίς προφυλακτικό όταν έχεις κάποιο σεξουαλικά μεταδιδόμενο νόσημα.

Το να κολλήσεις κάποιο ΣΜΝ ενώ η φαρμακευτική αγωγή σου δεν έχει ακόμη θέσει υπό πλήρη έλεγχο τον HIV στον οργανισμό σου σημαίνει ότι το ιικό φορτίο στο σπέρμα σου μπορεί να εκτιναχτεί στα 400.000 αντίγραφα από τα 50 αντίγραφα, που είναι το χαμηλότερο και λιγότερο μεταδοτικό επίπεδο.

Με άλλα λόγια, είσαι οχτώ με δέκα φορές πιο επικίνδυνος!

Απ' όλα τα ΣΜΝ, η βλεννόρροια και ο έρπηας σε κάνουν πιο μεταδοτικό. Είναι επίσης οι πιο κοινές αρρώστιες που κολλάνε οι γκέι άντρες.

Εάν το ΣΜΝ που κολλήσεις σου κάνει

φλεγμονή στα γεννητικά όργανα (στα αγγεία που ενώνουν το πέος με τους όρχεις σου), το ιικό φορτίο στο σπέρμα σου μπορεί να ανέβει πάρα πολύ ψηλά. Αυτό συμβαίνει επειδή ο ιός θα πολλαπλασιάζεται ακριβώς στο σημείο όπου βρίσκεται και το ΣΜΝ που έχεις κολλήσει.

Τέτοιες φλεγμονές προκαλούνται από τη βλεννόρροια, τη μη ειδική ουρηθρίτιδα και τα χλαμύδια. Κάποιοι άντρες έχουν υψηλότερο ιικό φορτίο στο σπέρμα όταν έχουν κονδυλώματα.

Επειδή θα έχεις πολύ υψηλό ιικό φορτίο στο σπέρμα σου, εάν πηδήξεις έναν άντρα χωρίς προφυλακτικό, είναι πάρα πολύ πιθανό να του μεταδώσεις τον ιό.

Εάν αλλάζεις συχνά ερωτικούς συντρόφους είναι έξυπνο να κάνεις συχνά τεστ για ΣΜΝ, δηλαδή περίπου κάθε τρεις με έξι μήνες και σίγουρα μια φορά τον χρόνο!

ΕΑΝ ΕΙΜΑΙ ΟΡΟΑΡΝΗΤΙΚΟΣ, ΓΙΑΤΙ ΤΑ ΣΜΝ ΜΕ

ΚΑΝΟΥΝ ΠΙΟ ΕΥΑΛΩΤΟ ΝΑ ΚΟΛΛΗΣΩ HIV;

Εάν είσαι οροαρνητικός, το να κολλήσεις ένα ΣΜΝ σε κάνει πιο ευάλωτο να κολλήσεις και HIV.

Το εσωτερικό τοίχωμα του πρωκτού σου έχει πάχος μόνο ένα κύτταρο (σε αντίθεση με το εσωτερικό τοίχωμα του αιδοίου, που έχει πάχος σαράντα κύτταρα). Αυτό σημαίνει ότι οποιοσδήποτε μικροτραυματισμός κάνει πιο εύκολο να μπει ο HIV στο αίμα σου.

Μικροτραυματισμοί προκαλούνται από πληγές, έλκη ή ακόμα και από φλεγμονές. Τα ΣΜΝ προκαλούν τέτοιες φλεγμονές και πληγές.

Επίσης αν έχεις κάποιο ΣΜΝ, τα κύτταρα του ανοσοποιητικού σου συστήματος θα είναι πιο ενεργά απ' ό,τι συνήθως επειδή θα προσπαθούν να καταπολεμήσουν το ΣΜΝ στον πρωκτό σου. Ο HIV επιτίθεται ακριβώς σε αυτά τα κύτταρα. Οπότε θα είναι πιο εύκολο να τα μολύνει.



ΕΙΝΑΙ ΑΛΗΘΕΙΑ ΟΤΙ ΑΝ ΜΕ ΠΗΔΑΕΙ ΚΑΠΟΙΟΣ

ΑΥΞΑΝΕΙ ΤΟ ΙΙΚΟ ΦΟΡΤΙΟ ΜΟΥ;

Ναι! Όταν κάποιος σου βάζει δάχτυλο, σε πηδάει ή σου βάζει δονητή αυξάνει το ιικό φορτίο στο σπέρμα σου.

Σύμφωνα με πρόσφατες έρευνες, το ιικό φορτίο στο σπέρμα ενός οροθετικού αυξάνει όταν τρίβεται ο προστάτης.

Ο προστάτης βρίσκεται ακριβώς πίσω από τη βάση του πέους και μπορείς να τον νιώσεις λίγα εκατοστά στο εσωτερικό του πρωκτού σου. Έχει το μέγεθος ενός όρχη και παράγει το υγρό του σπέρματος.

Ο προστάτης είναι μια από τις σημαντικότερες ερωτογενείς ζώνες του άντρα. Όταν κάποιος σου τον τρίβει, με το δάχτυλο, το πέος ή ένα δονητή στο πρωκτικό σεξ, είναι πολύ ηδονικό. Μάλιστα, εάν ένας άντρας είναι ερεθισμένος και κάποιος του πιέσει τον

προστάτη μπορεί να χύσει αμέσως.

Ο προστάτης φαίνεται πως είναι αποθήκη του HIV και το να ερεθίζεται μπορεί να αυξήσει το επίπεδο του HIV στο σπέρμα ενός άντρα.

Αυτό συμβαίνει ακόμα και όταν ο HIV είναι υπό πλήρη έλεγχο χάρη στα αντιρετροϊκά φάρμακα.

Ακόμη και μετά από ένα μόνο λεπτό ερεθισμού του προστάτη με δάχτυλο ή πηδημα, το ιικό φορτίο στο σπέρμα μπορεί να ανέβει από 50 σε 4.000 και να παραμείνει υψηλό για πάνω από μια ώρα.

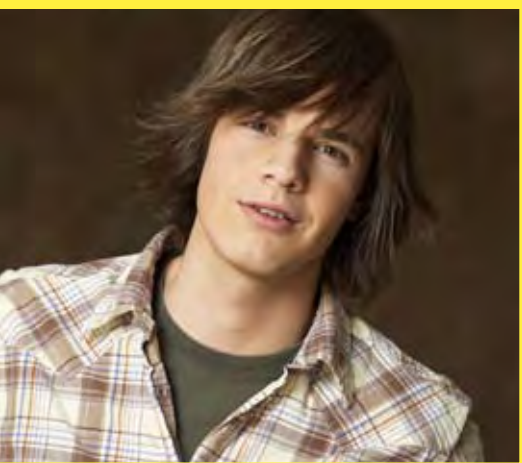
Αυτό σημαίνει ότι εάν ένας οροθετικός άντρας αφού πηδηχτεί πηδήξει τον σύντροφό του χωρίς προφυλακτικό είναι πιο πιθανό να τον μολύνει απ' ό,τι κανονικά.

Στην Ελλάδα υπολογίζεται ότι υπάρχουν περίπου 10.000 άνθρωποι που έχουν κολλήσει HIV αλλά δεν το ξέρουν. Υπάρχουν πολλοί σοβαροί λόγοι να ξέρεις εάν έχεις μολυνθεί ή όχι.

Εάν κάνεις το τεστ και μάθεις ότι είσαι οροθετικός, θα κάνεις στο εξής εξετάσεις περίπου κάθε έξι μήνες για να βλέπεις πώς πηγαίνει η υγεία σου.

Χάρη σε αυτές τις εξετάσεις θα δεις πότε ο HIV θα αρχίσει να καταστρέφει το ανοσοποιητικό σου σύστημα και θα τον προλάβεις πριν σου κάνει σοβαρή ζημιά.

Εάν ο ιός αρχίσει να καταστρέφει το ανοσοποιητικό σου σύστημα, ο/η γιατρός σου θα σου δώσει αντιρετροϊκά φάρμακα που θα τον σταματήσουν.



Δυστυχώς, υπάρχουν οροθετικοί που μαθαίνουν ότι έχουν τον ιό μόνο αφού αρρωστήσουν πολύ βαριά και νοσηλευτούν.

Εάν αναβάλλεις να κάνεις τεστ για HIV μέχρι να αρρωστήσεις, θα χάσεις την καλύτερη ευκαιρία που έχεις για να ξεκινήσεις φαρμακευτική αγωγή και να προλάβεις τον ιό πριν σου καταστρέψει το ανοσοποιητικό σύστημα. Αν έχεις ήδη αρρωστήσει πριν ξεκινήσεις αγωγή, βλάπτεις τη μακροπρόθεσμη πορεία της υγείας σου.

Το να πάρεις αντιρετροϊκή αγωγή την κατάλληλη στιγμή έχει και άλλα καλά: γίνεσαι λιγότερο μεταδοτικός και άρα κινδυνεύουν λιγότερο οι ερωτικοί σου σύντροφοι.

Το ιικό φορτίο στο σπέρμα των αντρών που έχουν μη ανιχνεύσιμο ιικό φορτίο δεν ανεβαίνει πάρα πολύ, ακόμα και αν κολλήσουν κάποιο σεξουαλικά μεταδιδόμενο νόσημα.

Εάν τα φάρμακα δεν έχουν θέσει υπό πλήρη έλεγχο το ιικό σου φορτίο, το να κολλήσεις κάποιο ΣΜΝ μπορεί να βλάψει σοβαρά την υγεία σου, επειδή θα ενεργοποιήσει το ανοσοποιητικό σου σύστημα. Αυτό δίνει την ευκαιρία στον HIV να μπει σε περισσότερα κύτταρα και να αρχίσει να πολλαπλασιάζεται. Ωστόσο, εάν παίρνεις φάρμακα είναι πιο πιθανό να μην έχεις μακροχρόνιες επιπλοκές, σε αντίθεση με το αν δεν παίρνεις φάρμακα.

Τα ποσοστά των ΣΜΝ στους γκέι άντρες στην Ελλάδα συνεχώς αυξάνουν.

Το πρώτο πράγμα που πρέπει να κάνεις είναι να ενημερωθείς για τα ΣΜΝ. Η Σύνθεση έχει κυκλοφορήσει φυλλάδια για αυτά, ενώ εκτενείς πληροφορίες θα βρεις και στο www.hiv.gr.

Εάν δεν το έχεις ήδη κάνει, πήγαινε **οπωσδήποτε** να κάνεις εμβόλιο ηπατίτιδας Β! Είναι μια πάρα πολύ σοβαρή αρρώστια, η οποία προσβάλλει το συκώτι.

Η ηπατίτιδα C είναι επίσης πολύ σοβαρή και στους οροθετικούς κάνει μεγαλύτερη ζημιά από τον HIV. Υπάρχουν ενδείξεις ότι μπορεί να κολλήσεις ηπατίτιδα C κάνοντας πρωκτικό σεξ χωρίς προφυλακτικό.

Είτε πηδάς εσύ είτε σε πηδάνε, το να χρησιμοποιείς προφυλακτικό στο πρωκτικό σεξ θα σε προστατέψει ση-

μαντικά από το να κολλήσεις κάποιο ΣΜΝ.

Ωστόσο, να θυμάσαι ότι ΣΜΝ μπορεί να κολλήσεις και από τον στοματικό έρωτα – και όταν κάνεις και όταν σου κάνουν.

Να θυμάσαι επίσης ότι μπορεί να έχεις κάποιο ΣΜΝ και να μην το ξέρεις, επειδή δεν έχεις κάποιο εμφανές σύμπτωμα.

Ο καλύτερος τρόπος για να μένεις υγιής είναι να κάνεις τεστ τακτικά – μια φορά τον χρόνο.

Εάν αλλάζεις συχνά πολλούς ερωτικούς συντρόφους, είναι καλύτερο να κάνεις τεστ για ΣΜΝ πιο συχνά, κάθε έξι μήνες.

Είτε είσαι οροθετικός είτε οροαρνητικός, εάν μεταδώσεις ένα ΣΜΝ σε έναν οροθετικό, τον κάνεις πιο μεταδοτικό και επίσης του βλάπτεις την υγεία του.

ΤΑ ΠΡΟΦΥΛΑΚΤΙΚΑ ΣΤΑΜΑΤΑΝΕ ΤΟΝ HIV!

Εάν χρησιμοποιείς πάντα προφυλακτικά και τα χρησιμοποιείς σωστά, έτσι ώστε ούτε να σκίζονται ούτε να βγαίνουν, τότε είσαι απόλυτα προστατευμένος από τον HIV.

Όσο μεταδοτικός κι αν είσαι εσύ ή ο ερωτικός σου σύντροφος, ο HIV δεν μπορεί να διαπεράσει το προφυλακτικό.

Τα προφυλακτικά σε προστατεύουν επίσης από άλλα σεξουαλικά μεταδι-

δομένα νοσήματα, τα οποία μπορεί να προκαλέσουν σοβαρές επιπτώσεις στην υγεία των οροθετικών.

Με άλλα λόγια, είτε είσαι οροθετικός είτε οροαρνητικός, η χρήση προφυλακτικού στο πρωκτικό σεξ είναι το καλύτερο που μπορείς να κάνεις για να προστατέψεις όχι μόνο τη δική σου υγεία αλλά και των άλλων οροθετικών και οροαρνητικών αντρών με τους οποίους κάνεις σεξ.

ΠΟΥ ΜΠΟΡΩ ΝΑ ΒΡΩ ΠΕΡΙΣΣΟΤΕΡΕΣ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ;



Στο φυλλάδιο της Σύνθεσης
“**Η σιωπή των τεκνών**”



το δυνατό ποσοστό

Στα άρθρα υγείας του
διαδικτυακού περιοδικού 10%

www.10percent.gr



ΣΤΟ www.hiv.gr

Το παρόν φυλλάδιο βασίζεται στο φυλλάδιο Semen, Sex & HIV της οργάνωσης London Gay Men's σε συνεργασία με το Εθνικό Σύστημα Υγείας Μ. Βρετανίας και τον Δήμο του Κάμντεν Λονδίνου.

Το φυλλάδιο Σπέρμα Σεξ & HIV εκδόθηκε στην Ελλάδα με εθελοντική εργασία των μελών της Σύνθεσης και χάρη στην ευγενική προσφορά της φαρμακευτικής εταιρείας Janssen-Cilag.



JANSSEN-CILAG
ΦΑΡΜΑΚΕΥΤΙΚΗ Α.Ε.Β.Ε.

